

علم درباره باورهای غلط تغذیه‌ای
چه می‌گوید؟

خوردن و نخوردن‌های درست و نادرست



نرگس قلعه نویی

مربی بهداشت خانواده مرکز آموزش بهوزری
دانشگاه علوم پزشکی سبزوار



شیما جواهری

کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد



زهرا فاتحی

مربی پرستاری مرکز آموزش بهوزری
دانشگاه علوم پزشکی سبزوار



نرجس خیرآبادی

مربی مامایی مرکز آموزش بهوزری
دانشگاه علوم پزشکی سبزوار



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

از باورهای غلط تغذیه‌ای به عنوان موانعی جدی در مسیر سلامت عمومی آگاهی داشته باشند.

پاسخ علمی به باورهای غلط تغذیه‌ای عنوان شده را توضیح دهند.

مقدمه

وارد می‌شود. باورهای غلط تغذیه‌ای به عنوان موانعی جدی در مسیر سلامت عمومی، همواره بر تصمیمات غذایی افراد تأثیرگذار بوده‌اند. این باورها که ریشه در فرهنگ‌های سنتی، تبلیغات تجاری نادرست، اطلاعات ناکافی یا تفسیرهای اشتباه از پژوهش‌های علمی دارند، موجب اتخاذ رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم، حذف گروه‌های غذایی ضروری، یا مصرف بی‌رویه مکمل‌ها و رژیم‌های زودگذر می‌شوند. این باورها نه تنها تأثیر منفی بر

باورهای اشتباه در مورد غذا و تغذیه عقایدی هستند که افراد زیادی در جامعه آن‌ها را قبول کرده‌اند و مثل یک واقعیت ثابت شده، به آن‌ها عمل و از آن‌ها دفاع می‌کنند. هر چند برخی از این باورهای به ارث رسیده از گذشتگان از نظر علمی نیز صحیح هستند اما تعداد زیادی از این عقاید مبنا و منطق علمی ندارند و گاهی با تبعیت از آن‌ها به سلامت افراد لطمه‌های جدی

سلامت جسمی و روانی افراد می گذارند، بلکه هزینه‌های اقتصادی و اجتماعی ناشی از بیماری‌های مرتبط با تغذیه نادرست را نیز افزایش می دهند. مقابله با این چالش نیازمند تقویت سواد تغذیه‌ای جامعه، ترویج اطلاعات مبتنی بر شواهد علمی، همکاری نهادهای آموزشی، رسانه‌ها و متخصصان سلامت است. در این راستا، نقش آموزش مستمر و دسترسی به منابع معتبر، به ویژه در عصر گسترش اطلاعات نادرست در فضای مجازی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

باورهای نادرست

با شناخت باورهای نادرست و آرایه اطلاعات صحیح و واقعیت‌ها می‌توان با افزایش اطلاعات تغذیه‌ای و آگاهی‌های عمومی جامعه درباره تغذیه صحیح کمک شایانی در ارتقای سلامت جامعه کرد. اما برخی اوقات تصمیم گرفتن در مورد این‌که کدام توصیه‌های غذایی صحیح است دشوار می‌شود. در این مطلب سعی شده است تا برخی از باورهای غلط در مورد تغذیه صحیح گردآوری و پاسخ علمی آن‌ها داده شود.

باور غلط: مصرف نان و برنج در بیماران دیابتی باید قطع شود.

پاسخ: نان و برنج از گروه نان و غلات و حاوی کربوهیدرات هستند. پس از غذا خوردن، کربوهیدرات‌ها بیشترین اثر را بر سطح قند خون دارند و بنابراین، مدیریت مصرف کربوهیدرات برای کنترل قند خون لازم است. کل مقدار کربوهیدرات دریافتی در هر وعده غذایی مهم است. مقدار توصیه شده کربوهیدرات در دیابت ۱۳۰ گرم در روز (۵۰ تا ۶۰ درصد از کل کالری دریافتی) برای بزرگسالان است. هر واحد نان و برنج حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات است وقتی دیابت با انسولین درمان می‌شود، دریافت ۴۰ تا ۵۵ درصد کربوهیدرات از کل کالری دریافتی و تنظیم مقدار انسولین با شمارش دقیق کربوهیدرات منجر به کنترل بهتر قند خون می‌شود. بهتر است در رژیم‌های غذایی به جای

کربوهیدرات‌های ساده (قند و شکر)، از کربوهیدرات‌های پیچیده مثل نان سبوس‌دار بیشتر استفاده شود تا نیاز به فیبر و سایر مواد مغذی نیز تأمین شود.

باور غلط: شیر انگور به دلیل داشتن طبع گرم برای درمان دیابت مفید است.

پاسخ: انگور و شیر انگور از گروه میوه‌ها هستند و هر ۱۷ عدد حبه انگور (۹۰ گرم) معادل یک واحد میوه و حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات است و باید در شمارش کربوهیدرات جهت تنظیم مقدار (دوز) انسولین لحاظ شود. افراد مبتلا به دیابت که انسولین دریافت نمی‌کنند باید میوه را طبق تعداد واحد میوه‌ای که توسط متخصص تغذیه تعیین شده است مصرف کنند. هم چنین اثر شیر انگور در درمان دیابت ثابت نشده است.

باور غلط: مصرف قند طبیعی مانند عسل، شیر، خرما و... در بیماران مبتلا به دیابت محدودیتی ندارد.

پاسخ: یک قاشق غذاخوری عسل و ۳ عدد خرما حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات بوده و نباید بدون محدودیت مصرف شود. مصرف کربوهیدرات در افراد دیابتی طی شبانه روز، باید طبق توصیه‌های رژیم غذایی فرد باشد.

باور غلط: به منظور کاهش قند خون، آبغوره و آلبیمو را به مقدار زیاد مصرف کنید.

پاسخ: نصف لیوان آلبیمو یا آبغوره یک واحد از گروه میوه‌ها محسوب می‌شود و ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد. مصرف متعادل آلبیمو و آبغوره به عنوان چاشنی در وعده‌های غذایی در طول شبانه روز بلامانع است. اما مصرف بی‌رویه آلبیمو و آبغوره توصیه نمی‌شود و اثرشان در کاهش قند خون ثابت نشده است.

باور غلط: استفاده از میوه‌های خشک باعث کنترل قند خون می‌شود.

پاسخ: هر ۲ قاشق غذاخوری میوه خشک معادل یک واحد میوه و حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات بوده و باید در شمارش کربوهیدرات جهت تنظیم مقدار (دوز) انسولین لحاظ شود. افراد مبتلا به دیابت که انسولین دریافت نمی‌کنند باید میوه را طبق تعداد

واحد میوه‌ای که توسط متخصص تغذیه تعیین شده است مصرف کنند.

باور غلط: نان برشته برای افراد دیابتی مفیدتر و در کنترل قند خون مؤثر است.

پاسخ: در ترکیباتی که دارای مقادیر بالای نشاسته هستند مثل انواع نان، سیب زمینی و ته دیگ و... بر اثر حرارت زیاد، واکنشی به نام واکنش میلارد یا قهوه‌ای شدن یا همان برشته شدن رخ می‌دهد. طی این واکنش ترکیباتی سرطان‌زا به نام آکریلامید ایجاد می‌شود، که این ترکیبات می‌توانند آسیب ناشی از دیابت و قند خون بالا را افزایش دهند. همچنین در نان برشته در مقایسه با نان معمولی تفاوتی از لحاظ محتوای کربوهیدراتی وجود ندارد و اتفاقاً وقتی نان در معرض حرارت بالا قرار می‌گیرد، ترکیبات نشاسته‌ای به ساختارهای کوچک‌تر تبدیل شده و قابلیت جذب آن‌ها افزایش یافته و قند خون را راحت‌تر بالا می‌برند. بنابراین، نان برشته نه تنها منجر به کنترل قند خون نمی‌شود، بلکه می‌تواند اثرات مضر در بیماری دیابت داشته باشد.

باور غلط: قهوه به عنوان یک کالری سوز و لاغرکننده قوی شناخته می‌شود و حتی بدون رژیم غذایی هم باعث کاهش وزن می‌شود.

پاسخ: قهوه به خودی خود یک نوشیدنی بسیار کم کالری است و در صورت مصرف بدون هیچ‌گونه مواد اضافی، در کنار رژیم غذایی اصولی و ورزش می‌تواند به شما کمک کند به وزن سالم برسید. کافئین، که در قهوه یافت می‌شود، ممکن است متابولیسم شما را بهبود بخشد و به مدیریت وزن کمک کند. همچنین قهوه می‌تواند در کنترل میزان اشتها نقش داشته باشد و به علت وجود اسیدکلروژنیک موجود در آن باعث کاهش سرعت تولید قند در بدن شود. با این حال، اثرات قهوه بر مدیریت وزن متفاوت است. بسیاری از نوشیدنی‌های خانواده قهوه حاوی شکر اضافه شده و کالری بیش از حد هستند که بر کنترل وزن تأثیر منفی می‌گذارند. علاوه بر این، کافئین ممکن است منجر به خواب ضعیف و میل بیشتر قند در افراد شود که هر دو

می‌توانند بر کنترل وزن تأثیر منفی بگذارند. توجه به این نکته مهم است که اگرچه قهوه ممکن است فوایدی برای کاهش وزن داشته باشد، اما نباید به آن به عنوان تنها روش برای دستیابی به کاهش وزن اعتماد کرد. رژیم غذایی سالم و ورزش منظم اجزای مهم هر برنامه کاهش وزن هستند.

باور غلط: رژیم گرفتن یعنی باید به صورت مداوم گرسنه ماند.

پاسخ: رژیم گرفتن بدین معنی نیست که باید همیشه گرسنه بمانید. پیروی دقیق از یک رژیم غذایی اصولی و علمی به شما کمک می‌کند تا گرسنگی احتمالی به دنبال کاهش کالری دریافتی کنترل شود. در واقع راه‌های زیادی برای کنترل گرسنگی در حین تلاش برای کاهش وزن وجود دارد. به عنوان مثال، می‌توانید غذاهایی بخورید که برای مدت طولانی‌تری شما را سیر نگه می‌دارند، مانند غذاهایی که حاوی پروتئین و فیبر هستند. برخی از تمرین‌ها، مانند غذا خوردن آگاهانه، ممکن است کمک کننده باشد. در واقع تمرکز در زمان غذا خوردن و لذت بردن از این فرآیند می‌تواند از ایجاد گرسنگی و مصرف مواد مضر و پرکالری جلوگیری کند. راه‌های بسیار دیگری برای مقابله با گرسنگی در حین رژیم وجود دارد، مانند خوردن صبحانه، مصرف آب کافی، کنترل میزان مصرف قند، ورزش منظم، میان وعده‌های مناسب و آهسته غذا خوردن. بنابراین، رژیم گرفتن بدون احساس گرسنگی دایمی امکان پذیر است.

باور غلط: مصرف ترشی برای پایین آوردن فشار خون توصیه می‌شود.

پاسخ: ترشی‌ها سرشار از سدیم هستند. مصرف بیش از حد نمک در رژیم غذایی روزانه می‌تواند به فشار خون بالا کمک کند. یک وعده ترشی بزرگ بیش از ۲/۳ مقدار سدیم ایده آلی را داراست که یک بزرگسال متوسط باید برای کل روز مصرف کند. نمک زیاد در رژیم غذایی می‌تواند فشار خون شما را بالا ببرد که به نوبه خود احتمال حمله قلبی، سکته مغزی، دیابت و بیماری کلیوی را

افزایش می‌دهد. سدیم همچنین می‌تواند کلسیم را از استخوان‌های شما خارج و استخوان‌های شما را ضعیف کند و خطر شکستگی را افزایش دهد. هرکسی که داروی فشار خون مصرف می‌کند یا به دنبال کاهش سدیم دریافتی خود است، باید ترشی را در حد اعتدال مصرف کند یا به دنبال مصرف کمتر ترشی باشد.

باور غلط: مصرف نمک دریا باعث کاهش فشارخون می‌شود.

پاسخ: تمام نمک‌ها از مولکول‌های سدیم و کلرید تشکیل شده‌اند. سدیم فشار خون را افزایش می‌دهد زیرا مایعات اضافی را در بدن نگه می‌دارد. محتوای سدیم نمک دریا و نمک خوراکی یکسان است. با این حال، اگر مقدار سدیمی که مصرف می‌کنید از حد توصیه شده فراتر رود، استفاده از نمک دریا به جای نمک معمولی تفاوتی نمی‌کند. تفاوت اصلی نمک دریا و نمک خوراکی در طعم، بافت و فرآوری آن‌هاست. نمک دریا از آب دریای تبخیر شده به دست می‌آید در حالی که نمک خوراکی معمولی از معادن نمک به دست می‌آید و برای از بین بردن مواد معدنی فرآوری می‌شود. نمک سفره حاوی «ید» است که به حفظ سلامت تیروئید کمک می‌کند. این در حالی است که نمک دریا تصفیه نشده حاوی ید کمتر بوده و می‌تواند سطوح قابل توجهی از جیوه را هم داشته باشد. مطالعات نشان دادند جیوه در افزایش فشارخون مؤثر است.

باور غلط: به جای داروهای کاهش فشار خون در بیماران فشارخونی سیر مصرف شود.

پاسخ: آلیسین موجود در سیر فعالیت پروتئینی به نام آنژیوتانسین ۲ را مهار می‌کند. این پروتئین مسؤؤل افزایش فشار خون است. همچنین سیر حاوی ماده‌ای به نام پلی‌سولفید است که توسط گلبول‌های قرمز خون به گازی بنام سولفید هیدروژن تبدیل و باعث گشاد شدن عروق خونی شده و با این مکانیزم به کاهش فشار خون کمک می‌کند. همچنین سیر حاوی ماده‌ای دیگر بنام آدنوزین است که ضد اسپاسم و شل‌کننده هستند؛

بنابراین در کنار دارودرمانی، مصرف سیر به عنوان کمک‌کننده در کاهش فشار خون مؤثر است ولی به هیچ عنوان جایگزین داروهای کاهش فشار خون نخواهد بود. همچنین باید توجه داشته باشید سیر باعث رقیق تر شدن خون می‌شود. بنابراین اشخاصی که داروهای رقیق‌کننده خون می‌خورند بایستی با پزشک خود در مورد مصرف این ماده ارزشمند مشورت کنند.

باور غلط: مصرف تخم مرغ باعث ایجاد بیماری قلبی و عروقی می‌شود.

پاسخ: برای بیشتر مردم، مصرف یک تخم مرغ در روز خطر حمله قلبی، سکته مغزی یا هر نوع بیماری قلبی عروقی را افزایش نمی‌دهد. در گذشته به نظر می‌رسید که تخم مرغ برای سلامت قلب بد است. ما می‌دانستیم که کلسترول موجود در تخم مرغ در زرده آن است و می‌دانستیم که سطح بالای کلسترول، به ویژه کلسترول LDL در خون خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد. بنابراین، منطقی به نظر می‌رسید که پرهیز از تخم مرغ را در رژیم غذایی توصیه کنیم. با این حال، تحقیقات جدیدتر نشان داده‌اند که بیشتر کلسترول در بدن ما توسط کبد ساخته می‌شود و از کلسترولی که می‌خوریم حاصل نمی‌شود. کبد کلسترول خون را در درجه اول با استفاده از چربی اشباع شده و چربی ترانس موجود در رژیم غذایی تولید می‌کند، نه کلسترول رژیم غذایی. تخم مرغ بسیار مغذی و سرشار از کالری، پروتئین، ویتامین،



مواد معدنی بوده و مقدار کمی چربی اشباع دارد. تحقیقات تأیید کرده است که تخم مرغ همچنین حاوی لوتئین و زآگزانتین است که برای چشم مفید هستند. ضمن این که کولین موجود در آن می‌تواند برای عملکرد مغز و اعصاب مفید باشد. همچنین حاوی ویتامین‌های مختلف (A، B، D) است. یک تخم مرغ بزرگ حاوی حدود ۶ گرم پروتئین و ۷۲ کالری، ۲۷۰ واحد بین المللی (IU) ویتامین A و ۴۱ واحد بین المللی ویتامین D است. شواهد آن که مصرف یک تخم مرغ در روز برای بیشتر مردم بی‌خطر است، برخاسته از مطالعات بزرگی است که بسیاری از آن‌ها در دانشکده پزشکی هاروارد انجام شده و طی آن‌ها صدها هزار نفر در طول چند دهه پیگیری شده‌اند. این مطالعات میزان بالاتری از حملات قلبی، سکته مغزی یا سایر بیماری‌های قلبی عروقی را در افرادی که یک تخم مرغ در روز می‌خورند، نشان نداده‌اند. تجزیه و تحلیل‌ها نشان داد افرادی که مقدار متوسط تخم مرغ می‌خوردند دارای سطوح بالاتر پروتئینی به نام آپولیپوپروتئین A۱ در خون خود بودند که یک واحد سازنده از کلسترول خوب HDL است. این افراد به خصوص مولکول‌های HDL بزرگ‌تری در خون خود داشتند که به پاکسازی کلسترول از رگ‌های خونی کمک می‌کند و در نتیجه از انسدادهایی که می‌تواند منجر به حملات قلبی و سکته شود، محافظت می‌کند. البته توجه داشته باشید مهم است که با تخم مرغ چه می‌خورید. به عنوان مثال، چربی اشباع شده در کره، پنیر یا سوسیس، کلسترول خون شما را بسیار بیشتر از کلسترول تخم مرغ افزایش می‌دهد. "کربوهیدرات‌های بد" موجود در نان تست سفید، شیرینی و سیب زمینی سرخ‌کرده خانگی نیز ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و سایر بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهند.

باور غلط: حل کردن آهن در آب و طبخ غذا برای رفع کم‌خونی مفید است.

پاسخ: عرق آهن که به آن آب‌آهن، آب‌آهن تاب،

شربت حیات و آب‌خون‌ساز نیز می‌گویند عموماً از جوشاندن یک شی فلزی در آب موجود در ظروف مسی تهیه می‌شود. با این حال باید توجه داشت که آهن موجود در این ماده قابلیت جذب پایینی داشته و میزان دقیق آهن موجود در آن نیز قابل تشخیص نیست. علاوه بر این به علت آلودگی این ماده با سایر فلزات سنگین مانند سرب احتمال بروز مسمومیت در اثر مصرف آن وجود دارد.

باور غلط: مصرف سه شیره باعث رفع کم‌خونی می‌شود.

پاسخ: شیره خرما، انگور و توت که از جوشاندن و تغلیظ این میوه‌ها به دست می‌آیند حاوی مقدار ناچیزی آهن در مقایسه با گوشت قرمز و سفید هستند و مصرف آن‌ها به درمان کم‌خونی کمی نخواهد کرد. علاوه بر این به دلیل کالری و قند بالای موجود در این مواد مصرف بیش از حد آن‌ها می‌تواند منجر به بروز سایر بیماری‌ها مانند دیابت و اضافه وزن شود.

باور غلط: برخی از افراد به دلیل ترس از مشکلات گوارشی

به خصوص یبوست از مصرف قرص فرس سولفات خودداری می‌کنند.

پاسخ: در افراد مبتلا به کم‌خونی فقر آهن تنها راه درمان، مصرف منظم و اصولی مکمل آهن به همراه یک رژیم غذایی غنی از منابع آهن زیر نظر پزشک یا متخصص تغذیه است. مصرف نامنظم مکمل فرس سولفات به دلیل ترس از مشکلات گوارشی بالاخص یبوست روند درمان را مختل کرده و بهبودی را به تعویق می‌اندازد. مصرف مکمل آهن قبل از خواب، افزایش دریافت مایعات به ویژه آب، افزایش میوه و سبزی در رژیم غذایی و بالا بردن سطح فعالیت بدنی از جمله راهکارهای مقابله با این عوارض است.

باور غلط: مصرف لبنیات در بیماری‌های استخوانی مانند

آرتروز، به دلیل سردی ممنوع است.

پاسخ: کلسیم ماده اصلی تشکیل دهنده استخوان و دندان‌ها است. لبنیات منابع غذایی غنی از کلسیم هستند و دریافت آن‌ها به پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های استخوانی مانند پوکی استخوان و آرتروز جلوگیری می‌کند. در صورت کاهش

سبزی به پیشگیری از بیماری‌های کلیوی کمک بسزایی می‌کند.

باور غلط: مصرف چربی‌ها علت اصلی کبد چرب است.

پاسخ: تری‌گلیسیرید که نوعی از چربی‌های خون است از عوامل اصلی چرب شدن بافت کبد است که به واسطه مصرف بیش از اندازه کالری در روز به خصوص از طریق کربوهیدرات‌های غیرپيچیده (نان و برنج سفید و تصفیه شده و بدون سبوس) و کربوهیدرات‌های ساده مانند قند و تمام مواد غذایی حاوی قند و همچنین مصرف چربی‌های اشباع تولید می‌شود. علت اولیه کبد چرب مصرف کربوهیدرات‌ها و درجه دوم افزایش مصرف چربی‌ها به واسطه افزایش دریافت کالری است.

نتیجه گیری

یکی از اقدام‌های مفید و مؤثر برای شروع سبک زندگی درست و داشتن تغذیه سالم انتخاب عادات‌های غذایی خوب است. تغذیه سالم تنها خوردن مواد غذایی مفید و استفاده از گروه‌های غذایی مختلف نیست، بلکه می‌توان با اصلاح باورها و رفتارهای غلط تغذیه‌ای تأثیر مثبتی ایجاد کرد.

پیشنهادها

به‌منظور فرهنگ‌سازی الگوهای صحیح غذایی، استفاده از ظرفیت علمی و دانشگاهی کشور در کنار عوامل اجرایی در وزارت بهداشت در تمام سطوح و ارایه آموزش به شکل‌های مختلف به عموم مردم می‌تواند بستری مناسب جهت ارتقای دانش و آگاهی تغذیه‌ای و در نهایت سلامت جامعه را فراهم سازد.



دریافت کلسیم از منابع غذایی، کلسیم موجود در استخوان‌ها برای جبران این کمبود مورد استفاده قرار می‌گیرند که این مسأله توده استخوانی و استحکام آن را کاهش داده و سبب بروز و تشدید دردهای استخوانی و مفصلی می‌شود.

باور غلط: مصرف ماء الشعیر برای بیماران کلیوی مناسب است.

پاسخ: برخلاف تصور عموم که مصرف ماء‌الشعیر را به دلیل خاصیت ادرار آور بودن آن برای کلیه مفید می‌دانند باید به این نکته توجه کرد که مصرف این نوشیدنی‌ها باعث دفع آب بیشتری از بدن شده و از آنجایی که توانایی جبران آب از دست رفته را ندارند باعث آسیب طولانی مدت کلیه می‌شوند. نتایج تحقیقات بخوبی نشان داده است که بهترین نوشیدنی برای حفظ سلامتی آب است و استفاده از یک رژیم متعادل، حفظ وزن در محدوده مناسب و کاهش مصرف نمک و افزایش مصرف میوه و

منابع:

- پاسخ‌های علمی درست به باورهای تغذیه‌ای نادرست، دولتی، سپیده... [و دیگران] ۱۴۰۳
- مجموعه آموزشی ترویج تغذیه با شیرمادر، انجمن علمی ترویج تغذیه با شیرمادر ایران (دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان)
- اصول کلی تغذیه از مجموعه جزوات مراکز آموزش بهوزی ۱۴۰۲
- بیانیه مشترک دفتر طب ایرانی و دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی
- بسته خدمات ترویج شیوه زندگی سالم بر اساس آموزه‌های طب ایرانی بهار ۱۴۰۱